

Tartu Ülikool  
Sotsiaal- ja Haridusteaduskond  
Psühholoogia Instituut

Maria Urbel

**Elu tähtsündmuste mäletamise eredus ja selle seosed isiksusega**

Seminaritöö

Juhendaja: Liisi Kööts-Ausmees

Läbiv pealkiri: Elu tähtsündmused ja isiksus

Tartu 2012

## *Kokkuvõte*

Käesolev seminaritöö keskendub kindlate elu tähtsündmuste mäletamise ja isiksuse seoste uurimisele. Eesmärgiks oli analüüsida nende üksikute sündmuste eredust inimese mälus ning uurida kas ja millised on seosed mälestuste ereduse ja isiksuse seadumuste vahel. Tähtsündmuste ereduse mõõtmiseks kasutati kaheksast üksikküsimusest koosnevat skaalat, mis on adapteeritud varasemate episoodilist ja autobiograafilist mälu uurivate küsimustike põhjal. Isiksuse seadumusi mõõdeti 240 küsimusest koosneva Estonian NEO Personality Item Pool (EE.PIP-NEO; Möttus, Pullmann & Allik, 2006) abil. Seminaritöö autori panus seisneb andmekogumises, andmete analüüsimises ning tulemuste tõlgendamises. Mõnede olemasolevate uurimuste tulemuste põhjal võis püstitada hüpoteesi, et ekstravertsus ja avatus on mälestuste eredusega positiivselt seotud. Uuringus osales 440 inimest, vanuses 14-82 aastat ( $M = 24.7$   $SD = 12.3$ ). Andmete analüüsi tulemusena leiti, et Viie Faktori isiksuse seadumustest on elu tähtsündmustega ja nende mäletamise eredusega positiivselt korreleeritud ekstravertsus ja avatus. Kuna need olid ainsad silmapaistvad seosed kõigist isiksuse seadumustest, siis uuriti ka nende baasdimensioonide alaskaalade seoseid tähtsündmuste ereduste mäletamisega ning leiti, et ekstravertsuse puhul on olulised kõik kuus alaskaalat. Avatuse skaalalt olid tugevamad seosed eredusega O1: kujutlusvõimel, O3: tundelisusel ja O4: vahelduseihal. Uurimuses leidis kinnitust varasemate uurimuste põhjal püstitatud hüpotees, et mälestuste eredusel on seos nii ekstravertsuse kui avatusega. Käesolev uurimus andis ka informatsiooni selle kohta, millised aspektid neist kahest baasdimensioonidest on suhteliselt suure olulisusega

*Märksõnad: autobiograafiline mälu, elu tähtsündmused, isiksuse seadumused*

## ***Vividness of Landmark event recollection and its connection to Personality***

### ***Abstract***

The present research focuses on how certain landmark events are remembered and how are they connected with personality traits. The aim was to analyze the vividness of memories of these landmark events and see if memory vividness and personality traits are connected. Vividness of landmark events was measured with a scale consisting of eight questions that were adapted from questionnaires assessing episodic and autobiographic memory. Consisting of 240 questions, the Estonian Personality Item Pool NEO (EE.PIP-NEO; Möttus, Pullmann & Allik, 2006) was used to assess personality traits of the Five Factor Model. In consistency with some previous research done on the connection between personality and autobiographic memory it was hypothesised that Extraversion and Openness to experience are positively associated with the vividness of one's landmark events. The study involved 440 people, aged 14-28 years ( $M = 24,7$   $SD = 12,3$ ). Data analysis showed that Extraversion and Openness to experience were the main factors that are positively correlated with landmark event vividness. Because only these two factors had significant correlates, a further correlation analysis was made to see what is the connection between certain traits of these factors and landmark event memory vividness. It was found that all of the traits of extraversion are positively and significantly correlated to event memory vividness. Facets O1: Imagination, O3: Emotionality and O4: Adventurousness from Openness dimension were also positively linked to memory vividness. Thus, the earlier presented hypothesis was confirmed – vividness of landmark event memories is positively connected to Extraversion and Openness to experience.

*Key words: autobiographic memory, landmark events, vividness*

## *Sissejuhatus*

### *Episoodiline ja Autobiograafiline mälu*

Mälu on üldine iseloomulik tunnus elavatele liikidele (Markowitsch & Staniloiu, 2010). Autobiograafilise mälu mõiste on seotud episoodilise mäluga. Episoodilis-autobiograafilist mälu (EAM) arvestatakse kui kõrgemat inimese ontogeneetilist saavutust ning midagi, mis on arvatavasti omane unikaalselt ainult inimestele. EAM, autonoeetiline teadvus ja “mina” on lähedalt seotud, toetades ja rikastades teineteise arengut ja seotust. EAM areneb lapsest koos inimese “mina” ning emotsionaalse kontseptuaalse teadmise ja võimega vaimseks ajas rändamiseks. (Markowitsch & Staniloiu, 2010). Episoodiline mälu viitab sellele mälu võimele, mis lubab meil teha “ajarännakut” läbi subjektiivse aja, olevikust minevikku ja tulevikku, ja selleks ei ole teised mälusüsteemid võimelised. Esimene ja kõige olulisem episoodilise mälu omadus seisneb selles, et see on ainus mälu vorm, mis meeldetuletamise hetkel on suunatud minevikku. Kõik teised mälu vormid on suunatud olevikule (Tulving, 2002). On kindlaks tehtud, et kui inimesed vaatavad tagasi oma eludele, siis mõned mälestused teatud elueast on rohkem kättesaadavad, kui teised. Variatiivsust esineb nii kvantitatiivselt kui kvalitatiivselt, nii et mõned mälestused teatud perioodidest võivad olla palju eredamad kui mälestused mõnest teisest elueast (Rubin, Wetzler, Nebes, 1986).

### *Tähtsündmused ja sündmuste mälestuste erendus*

Teatud erilisi perioode või sündmusi on kõigi elus. Need perioodid on osa triviaalsete ja tavaliste igapäevelu sündmuste jadast, kuid on nende taustal meie mälu eriliselt toonitatud. Erinevalt igapäevastest tähtsusetutest sündmustest, erilised tähtsündmused ei unune nii kergesti. Tähtsündmused kerkivad esile personaalsetest elu ja sündmuste motiivide süsteemidest, ning neil sündmustel, mida on omistatud isiklikele narratiividele, on suurem tõenäosus saada tähtsündmusteks. Sellised

tähtsündmused annavad struktuuri teistele isiklikele mälesustele ja kogemustele. (Shum, 1998)

Üheks tähtsündmuste liigiks, mida käsitletakse ka käesoleva seminaritöö uurimuses, on isiklikud sündmused, mille mõõduks on selle sündmuse olulisus mälestuse hoidjale ja mälestuse eredus. Pillemeri definitsiooni kohaselt on isikliku sündmuste mälestus selline, mis representeerib teatud sündmust, mis leidis aset kindlal ajal ja kindlas kohas; see sisaldab inimese enda isiklike tingimusi ja hoiakuid tol hetkel; mälestus sisaldab sensorset kujundilisust (visuaalne, auditoorne, olfaktoorne või taktiline); mälestuse hoidja usub selle sündmuse reaalsesse toimumisse. (Pillemer, 2001)

On olemas kontseptsioon, mille kohaselt esmase kogemuse sündmuste mälestused on erinevad teistest autobiograafilistest sündmuste mälestustest. Neil on kategoriseeriv omadus - neil on oluline roll mälus teatud sündmuste kategooriate vormimisel. Teatud mälestused esimestest kordadest või kogemustest moodustavad mälus baasi keerukamale teadmiste struktuurile sarnastest kogemustest. Kuna sellised esimese korra sündmused on talletatud teadmiste struktuuri alusena, on nad mälus kergesti ligipääsetavad. Teised sarnased sündmused, olles vähem seotud selliste struktuuride organiseerimisega, võivad olla vähem kättesaadavad. (Shum, 1998)

Hilises lapseas, teisme- ja varases täiskasvanueas on palju esimese korra kogemusi: näiteks esimene koolipäev, kooli lõpetamine või esimene autosõidu tund. Need uudsed sündmused toimivad näidetena hilisemas elus, kui inimesed elavad läbi sarnaseid sündmusi. Sellises eas leiavad sageli aset olulised ennast-määratlevad eredad momendid ja emotsionaalsed isiklikud sündmused, mis omavad suurt mõju isiku identiteedile. (Janssen, Rubin, Jaques, 2011)

Näiteks kui täiskasvanud meenutavad sõnaliste vihjete abil oma isiklike sündmusi, siis ajaline vahemik, millesse kõige olulisemad sündmused langevad on 10 – 30 eluaastat. Sündmuste mälestuste kõrge esinemissagedus sellisest eluperioodist võibki olla tingitud sellel ajal toimuvatest uudsetest ja märkimisväärtetest sündmustest, mis sageli märgivad üleminekulist eluperioodi. Mälestused sündmustest ülemineku perioodidest on tavaliselt eredad ja kaua-kestvad just sel põhjusel, et nad on uudsed ja nagu eelnevalt mainitud, aluseks keerukamatele sündmuste kategooriaatele mälus. Kui inimene hilisemas elus elab läbi sarnaseid sündmusi, siis mälus läheb ta tagasi mälestuse juurde esimesest sarnasest

kogemusest. Teine põhjus, miks mälestused säilitanud oma tähtsuse ja märkimisväärsuse on see, et nad on aluseks küpse ja täiskasvanuliku “mina” tunnetusele. (Pillemer, 2001). Seega, tähtsündmused inimese mälus on need sündmused, milles inimene on ise osaline olnud, on inimese jaoks olulised ja sündmused, mis funktsioneerivad kui osutavad punktid inimese isiklikus ajaloos.

Mälestused tähtsündmustest on reeglina eredad. Eredus viitab meenutatud mälestuse visuaalsele selgusele ja intensiivsusele. Seda on kirjeldatud kui kõige tähtsamat autobiograafiliste mälestuste tunnust. Mälestused tähtsatest ja emotsionaalsetest sündmustest kalduvad jääma eredaks väga pikka aega pärast nende möödumist. Eredus on ka üks defineeriv tunnus näiteks sündmäälestustele post-traumaatilise stressi sündroomis (DSM-IV). See on kõige sagedamini hinnatav fenomenoloogiline mälestuste tunnus. (Sutin & Robins, 2007)

Mingi sündmuse mälestuste tugevus on kõige paremini ennustatav selle visuaalse kujutluse ereduse poolt. Visuaalse mälu kaotus põhjustab üldise amneesia (Rubin, 2005). On oluline ära märkida, et mitte kõigi inimeste jaoks ei ole ühesugused sündmused tingimata tähtsündmusteks (Shum, 1998) ja ühesuguselt eredad. Tähtsündmused võivad ühe inimese jaoks väljapaistvamad, kui teise jaoks. Siin mängivad rolli individuaalsed erinevused.

### ***Isiksuseseadumuste ja autobiograafiliste mälestuste seosed***

Kuna elulooline mälu on järk-järgult kujunev süsteem, mis sõltub inimese “mina” ja isiksuse arengust ning moodustab viimasest olulise osa (Markowitsch, Welzer, & Emmans, 2010), siis isiksus määrab olulisel määral selle, kuidas inimene oma mälestuste kaudu ennast tajub ja näeb. Individuaalsed erinevused mõlemas, nii kognitiivsetes protsessides kui isiksuseseadumustes mõjutavad mäletamist ja mälestuste omadusi (Bernsten & Rasmussen). Seepärast võib arvata, et erinevate isiksuse seadumuste tasemetega inimesed mäletavad oma elu tähtsündmusi erinevalt. Käesolevas seminaritöös lähtutakse isiksuseseadumuste selgitamisel Viie Faktori teooriast (FFT).

Mitte küll otseselt eredust silmas pidades, kuid individuaalseid erinevusi isiksuses ja nende seost autobiograafiliste mälestustega on uurinud näiteks Rubin ja

Siegler (2004), kes leidsid, et teatud isiksuse seadumustel on otsene mõju ja seos elulooliste mälestuste mäletamisega. Täpsemat leidsid nad, et kõige märkimisväärselt on elulooliste mälestustes mäletamisega seotud ekstravertsus ja avatus kogemusele. Siinjuures avatusel leiti olevat ka otsene seos mälestuste eredusega. See on antud töö seisukohast oluline, sest annab alust arvata, et ka seminaritöös käsitletataval tähtsündmustel on seos nii ekstravertsuse kui avatusega.

Avatus kogemusele on isiksuseseadumus, mida seostatakse kõige enam rikka vaimse siseeluga. See kirjeldab kalduvust olla avatud oma fantaasiate, ideede ja tunnete avastamisele (Rubin & Siegler, 2004). Inimesed, kellel on kõrge skoor avatuses, võivad seega oma mälestusi kogeda tugevama sensoorse ereduse ja emotsiooniga. Seos emotsioonide ja episoodilise mälu vahel on keerukas, kuid tavaliselt tõstab emotsioon mingi sündmuse pikema ja eredama mäletamise tõenäosust (Nelson, Moskowitz, Steiner, 2008). Tähtsündmused on üheks selliseks näiteks. Inimese kõige eredamad mälestused kipuvad olema emotsionaalsetest sündmustest ja erinevates uurimustes on leitud, et emotsionaalseid sündmusi meenutatakse suurema tõenäosusega kui neutraalseid. Samuti ennustab mälestuse eredust ja tунnet, nagu elataks seda uuesti läbi ka uudsuse otsing. (Nelson, Moskowitz, Steiner, 2008)

Liiga üldistatud ja ebaspetsiifilised mälestuse kirjeldused võivad olla varasemate negatiivsete kogemuste tulemus. Aja jooksul selline üldistav meenutamine muutub harjumuseks ja indiviidid kelle mälu pigem sellisel kui episoodilisel tasemel opereerib, kaotavad tähelepanu üksikasjade suhtes, mis peituvad spetsiifilistes episoodilistes mälestustes. (Pillemer, 2001) Sellist mälusüsteemi seostatakse depressiooni ja näiteks post-traumaatilise stressi häirega. Ka isiksusehäiretega inimestel on mälestused meenutamisel vähem spetsiifilised. (Spinhoven & Bamelis, 2009) Siinjuures on oluline, et just neurootilisusega on seletatud tundlikkust affektiivsetele häiretele. Ebanormaalselt madalat spetsiifilisust sündmuste mäletamisel seostatakse raske depressiooniga, samamoodi ka ärevushäiretega. (Nelson, Moskowitz, Steiner, 2008) Ärevad või depressioonile kalduvad inimesed võivad seega suurema tõenäosusega mäletada erinevaid tähtsündmusi oma elust väga häguselt ja mitte nii spetsiifiliselt kui näiteks ekstravertsed ja mitteärevad inimesed.

Täiskasvanud, kes on klassifitseeritud kui enesekindlad ja autonoomsed isiksused, esitavad koherentseid, hästi organiseeritud mälestuste narratiive. Ebakindlad

inimesed aga esitavad narratiive, mis on seotud ja vastuolulised, fragmentaarsed ja liiga üldistavad. (Pillemer, 2001) Kuna neurootilisus ja ekstravertsus on mõlemad lähedalt seotud muuhulgas ka emotsionaalse töötlusega, siis kõrge ekstravertsusega (millega seostatakse enesekindlust, positiivseid emotsioone, põnevust) inimesed kalduvad olema rohkem orienteeritud positiivsetele sündmustele ja nende mäletamisele, neurootilised inimesed aga keskenduvad oma elu negatiivsetele sündmustele ja seeläbi on võimendunud ka nende mälestused just sellistest sündmustest ja mitte nii palju positiivsetest (Denkova, 2012). See võib olla põhjuseks, miks näiteks ekstravertsus, iseäranis koos avatusega kogemusele ja tunnetele võib olla ennustavaks positiivsete sündmuste mäletamise suuremale eredusele.



## ***Meetod***

### ***Valim***

Uuringus osales 440 inimest, vanuses 14-82 aastat ( $M = 24.7$ ;  $SD = 12.3$ ). Meeste osakaal vastanutest on 33%. Täitjaid leiti Tartu Ülikooli tudengite seast, Tartu Ülikooli üliõpilaste e-postide nimekirjade kaudu ning seminaritöö autori tuttavate/sõprade seast.

### ***Mõõtmisvahendid***

#### ***Elu tähtsündmused***

Elu tähtsündmused (inglisekeelne termin *landmark events*) eredust mõõdeti tähtsündmused skaala abil, mis koosnes kokku kaheksast sündmusest: esmakordne jalgrattaga sõitmine, ujuma õppimine, esimene koolipäev, kaheksateistkümnes sünnipäev, keskkooli/gümnaasiumi lõpetamine, esimene tööpäev esimeses töökohas, lapse sünd, ja pulmapäev. Eredust sai hinnata 10-punktilisel skaalal. Skaala oli osa suuremast episoodilist ja autobiograafilist mälu uurivast küsimustikust, kuid käesolevas seminaritöös keskendutakse ainult eelnimetatutele üksiküsimustele. Kuna uuringus osalejate seas oli liiga vähe neid, kellel oleks toimunud sellised sündmused nagu lapse sünd ja pulmapäev, siis jäeti need andmete analüüsist välja. Küsimustikku sai täita nii paber-pliatsi meetodil kui ka elektroonselt.

#### ***Isiksuseseadumused***

Isiksuseseadumusi mõõdeti 240 küsimusest koosneva Estonian NEO Personality Item Pool (EE.PIP-NEO; Mõttus, Pullmann & Allik, 2006) abil. Viie Faktori teooria (FFT) järgi saab isiksuse seadumused jagada viieks põhidimensiooniks ja nende alaskaaladeks. FFT on Costa ja McCrae (1992) poolt loodud isiksusteooria inimese käitumise põhitendentsidest. See kirjeldab, kuidas bioloogia ja kultuur on seotud inimese harjumuste, suhtumiste, väärtuste, rollide ja suhete kujunemisega. Ühelt poolt need väljendavad individuaalseid omadusi ja teiselt poolt sotsiaalse keskkonna survet. FFT abil püütakse tõlgendada FFM-iga seotud erinevate uurimuste tulemusi. (Allik & McCrae, 2002). Viie Faktori mudel (FFM) on hierarhiline mudel isiksuse seadumuste struktuurist, millest suhteliselt kitsad ja spetsiifilised seadumused on

organiseeritud viit suurt faktorit silmas pidades: neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus. Mudelit saab hinnata/ rakendada erinevate vahenditega. NEO-PI-R (NEO FFI) on üle terve maailma kõige laialdasemalt kasutatav FFM mõõtja. See mõõdab 30 erinevat seadumust – kuus igale viiest faktorist (Allik & McCrae, 2002). EAM skaala täitjad pidid isiksuse seadumuste mõõtmise osa juures hindama oma nõusolekut esitatud väidetega 4-punktilisel skaalal (0 - *ei ole väitega nõus*, kuni 4 – *on väitega täiesti nõus* ).

## *Tulemused*

Alljärgnevas tabelis 1 on ära toodud tähtsündmuste ereduste skooride keskmised ja standardhälbed.

**Tabel 1.** Tähtsündmuste ereduste keskmised ja standardhälbed.

	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. jalgrattasõit	5.48	3.20
Ujuma õppimine	5.21	3.08
Esimene koolipäev	6.02	2.84
18. sünnipäev	5.60	3.53
Gümnaasiumi lõpetamine	8.17	2.59
1.päev esimeses töökohas	5.69	3.17
6 sündmuse koondindeks	36.23	10.87

*Märkus.* Statistiliselt oluline erinevus esines esimese töökoha mälestuse ereduse keskmises ( $F = 1.459, p < .05$ ). See sündmus ei ole kõigil uuringus osalejatel toimunud.

Elu tähtsündmuste mäletamise ereduse ja isiksuseseadumuste seoseid uuriti korrelatsioonanalüüsiga, mille tulemused kajastuvad alljärgnevas tabelis.

**Tabel 2.** Korrelatsioonid tähtsündmuste ereduse ja isiksuseseadumuste põhidimensioonide vahel.

	1	2	3	4	5	6	7	N	E	O	A	C
1		.314**	.273**	.085	.135**	.169**	.572**	-.064	.129**	.185**	-.039	.055
2			.295**	.085	.130**	.119*	.556**	-.060	.067	.110*	-.046	.096*
3				.246**	.198**	.183**	.620**	-.021	.172**	.160**	-.004	.100*
4					.383**	.205**	.609**	.032	.215**	.126**	-.041	-.051
5						.349**	.623**	-.023	.126**	.073	.003	.026
6							.583**	-.067	.182**	.112*	-.062	.042
7								-.051	.250**	.215**	-.072	.072
N									-.296**	.039	-.191**	-.440**
E										.324**	-.057	.137**
O											.052	.068
A												.268**
C												

*Märkus.* N = neurootilisus, E = ekstravertsus, O = avatus, A = sotsiaalsus, C = meelekindlus.  
1 = 1.jalgratta sõit, 2 = ujuma õppimine, 3 = esimene koolipäev, 4 = 18.sünnipäev, 5 = gümnaasiumi lõpetamine, 7 = 6.esimese sündmuse ereduse koondindeks.  
\*\*  $p < 0.01$ . \*  $p < 0.05$

Tabelis 2. ära toodud andmete põhjal võib öelda, et kindlasti on olulisel määral elu tähtsündmuste mäletamise eredus seotud selliste isiksuseadumustega nagu ekstravertsus ja avatus. Avatus on positiivselt korreleeritud 1. jalgratta sõidu ( $r = .185, p < 0.01$ ), ujuma õppimise ( $r = .110, p < 0.05$ ) esimese koolipäeva ( $r = .160, p < 0.01$ ), 18. sünnipäeva ( $r = .126, p < 0.01$ ) ja esimese tööpäeva ( $r = .112, p < 0.05$ ) mälestusega.

Ekstravertsus on positiivses korrelatsioonis kuuest viie tähtsündmusega. Kõige tugevam neist korrelatsioonidest avaldub kaheksateistkümnenda sünnipäeva ( $r = .215, p < 0.01$ ), seejärel esimese tööpäeva ( $r = .182, p < 0.01$ ), esimese koolipäeva ( $r = .172, p < 0.01$ ), 1.jalgratta sõidu ( $r = .129, p < 0.01$ ) ja gümnaasiumi lõpetamise ( $r = .126, p < 0.01$ ) mälestuse eredusega. Mõlemad isiksuseadumused, nii ekstravertsus kui avatus kogemusele on mõõdukas positiivses korrelatsioonis kuue esimese tähtsündmuse mälestuste ereduse koondindeksiga (vastavalt  $r = .250, p < 0.01$ ;  $r = .215, p < 0.01$ ) Nende andmete põhjal saab öelda, et ekstravertsus ja avatus on mõlemad kindlasti seotud tähtsündmuste mälestuste eredusega. Omavahel võrreldes näib ekstravertsus olevat tähtsündmuste mäletamise ereduse koondindeksiga rohkemal määral seotud, kui seda on avatus kogemusele. Lisaks on näha, et üksiksündmused on omavahel mõõdukalt korreleeritud ( $r = .12$  kuni  $.30$ , keskmine  $r = .22$ , Cronbachi  $\alpha = .64$ ) Teistest isiksuse seadumustest on meelekindlus positiivses ja statistiliselt olulises korrelatsioonis ujuma õppimise ja esimese koolipäeva mälestuse eredusega.

Leidmaks, kas sõltumatutel muutujatel on märkimisväärne seos ja mõju sõltumatutele muutujatele, kasutati lineaarse regressiooni meetodit.

Regressioonanalüüsi abil on võimalik leida sobilik mudel, et modelleerida surustevahelisi seoseid. Sõltumatuteks muutujateks regressioonanalüüsis on isiksuseadumused (N, E, O, A, C) ning sõltuvateks muutujateks on tähtsündmuste eredused ja sündmuste ereduste koondindeks. Regressioonanalüüsi tulemused on ära toodud tabelis nr 3, mis on mitme erineva regressioonanalüüsi koondtabel.

**Tabel 3.** Regressioonanalüüs.

	N		E		O		A		C	
	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>
<b>1</b>	-.064	1.341	.129	2.701*	.185	3.896**	-.067	-1.318	.015	.275
<b>2</b>	-.019	-.336	.067	1.386	.110	2.300*	-.046	-.961	.096	1.994*
<b>3</b>	-.021	-.429	.172	3.627**	.160	3.356**	-.004	-.090	.100	2.083*
<b>4</b>	.032	.673	.215	4.549**	.126	2.633*	-.041	-.859	-.051	-1.056
<b>5</b>	-.023	-.484	.126	2.639*	.073	1.512	.003	.057	.026	.532
<b>6</b>	-.067	1.366	.182	3.741**	.112	2.288*	-.062	-1.259	.042	.862
<b>7</b>	-.051	1.036	.250	5.210**	.215	4.457**	-.072	-1.454	.072	1.471

*Märkus.* N = neurootilisus, E = ekstravertsus, O = avatus, A = sotsiaalsus, C = meelekindlus.  
1 = 1.jalggratta sõit, 2 = ujuma õppimine, 3 = esimene koolipäev, 4 = 18.sünnipäev, 5 =  
gümnaasiumi lõpetamine, 6 = 1. tööpäev esimeses töökohas, 7 = 6.esimese sündmuse ereduse  
koondindeks.

\*\*  $p < 0.01$ . \*  $p < 0.05$

Regressioonianalüüsi tulemuste põhjal võib öelda, et ekstravertsus koos avatusega kogemusele on nendeks tunnusteks, mis ennustavad mälestuste eredust.

Kuna eelnevate andmete põhjal selgus, et kõige märkimisväärsamad seosed isiksuseseadumustest tähtsündmustega on ekstravertsusel ja avatusel, siis selleks, et täpsemalt analüüsida nende seoseid tähtsündmuste mälestuste eredusega, uuriti ekstravertsuse ja avatuse alaskaalade korrelatsioone kõigi sündmuste koondindeksiga. Siinkohal kõigi sündmuste koondindeksiga selleks, et vältida andmete ja tulemuste interpreteerimise “laialivalgumist”.

Tabelist 2. võib näha, et üksiksündmused on omavahel mõõdukalt korreleeritud ( $r = .08$  kuni  $.62$ , keskmine  $r = .40$ , Cronbachi  $\alpha = .73$ ) Kuigi seosed ei ole kuigi suured, on nad siiski statistiliselt olulised. Seepärast on alljärgnevates tabelites ära toodud kuue üksiksündmuse ereduse koondindeksi ning ekstravertsuse ja avatuse korrelatsioonid.

**Tabel 4.** Ekstravertsuse alaskaalade ja tähtsündmuste ereduse koondindeksi korrelatsioonid.

	Koond- indeks	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Koond- indeks		<b>.170**</b>	<b>.203**</b>	<b>.147**</b>	<b>.168**</b>	<b>.210**</b>	<b>.218**</b>
E1			.634**	.569**	.482**	.395**	.554**
E2				.430**	.395**	.541**	.471**
E3					.520**	.404**	.319**
E4						.372**	.371**
E5							.368**
E6							

*Märkus.* : E1 – Sõbralikkus, E2 – Seltsivus, E3 – Kehtestavus, E4 - Aktiivsus, E5 - Elamustejanu, E6 - Rõõmsameelsus

Koondindeks = 6. esimese sündmuse ereduse koondindeks.

\*\*  $p < 0.01$ . \*  $p < 0.05$

**Tabel 5.** Avatus kogemusele alaskaalade ja tähtsündmuste ereduse koondindeksi

	Koond- indeks	O1	O2	O3	O4	O5	O6
Koond- indeks		<b>.225**</b>	<b>.108*</b>	<b>.168**</b>	<b>.143**</b>	<b>.104*</b>	<b>-.007</b>
O1			-.227**	.424**	.198**	.316**	.218**
O2				.352**	.228**	.359**	.218**
O3					.125**	.256**	.130**
O4						.263**	.253**
O5							.225**
O6							

*Märkus.* O1 - Kujutlusvõime, O2 - Kunstilised huvid; O3 - Tundelisus; O4 – vahelduseiha, O5 - Intellektuaalsus; O6 - Avatus väärtustele

Koondindeks = 6. esimese sündmuse ereduse koondindeks.

\*\*  $p < 0.01$ . \*  $p < 0.05$

### *Arutelu*

Töö eesmärk oli uurida elu tähtsündmuste mäletamise eredust ja selle seost Viie Faktori mudeli isiksuse seadumustega.

Antud töös leiti korrelatsiooni- ja regressioonianalüüside abil, et isiksuse seadumuste ja tähtsündmuste ereduse seoses on märkimisväärsed vaid ekstravertsuse ja avatuse skaalal. Nõrgas korrelatsioonis oli kahe sündmuse – ujuma õppimise ja esimese koolipäeva – puhul ka meelekindlus ning teised seadumused (N ja A) on sündmuste eredusega negatiivses statistiliselt ebaolulises korrelatsioonis. Selline tulemus on kooskõlas mõne varasema uurimusega – Rubin ja Siegler (2004) on leidnud, et ekstravertsus ja avatus on positiivselt seotud autobiograafilise mälestustega ning teise uurimusega (Rasmussen & Berntsen, 2010), milles leiti, et avatus on otseselt seotud ka mälestuste eredusega. Käesolevast tööst selgus aga, et ka ekstravertsus on mälestuste eredusega seotud ning antud uurimuses seda isegi veidi olulisemal määral kui avatus kogemusele. Seega võib öelda, et sai kinnitust käesolevas töös hüpotees sellest, et ekstravertsus ja avatuse kogemusele on tõepoolest positiivselt tähtsündmuste mäletamise eredusega seotud. Teistest Viie Faktori mudeli isiksuse seadumustest on näidanud mõõdukat negatiivset seost neurootilisus. Sotsiaalsuse ja meelekindluse roll nii mälestuste kui mälestuste ereduse juures võiks öelda jääb endiselt pigem arusaamatuks.

Tugevamad korrelatsioonid nii ekstravertsusel kui avatusel on mälestustega esimestest kogemustest – esimene jalgrattasõit, koolipäev ja esimene päev esimeses töökohas. See võib seletatav olla sellega, et sellised esmased kogemused moodustavad aluse sarnaste mälestuste süsteemile ning iga kord sarnastes olukordades olles meenutatakse automaatselt ka seda esmakordset sündmust (Pillemer, 2001). Kuigi esmakordsed kogemused võivad olla ka negatiivsed ja mitte kõigi jaoks ühtemoodi olulised, on tõenäoline, et võrreldes neurootiliste inimestega on ekstravertsed omistanud neile sündmustele positiivse hinnangu.

Kuna korrelatsiooni- ja regressioonianalüüsi tulemustest selgus, et kõige olulisemad seosed tähtsündmuste mäletamise eredusega on just ekstravertsusel ja avatusel, siis uuriti ka nende baasdimensioonide alaskaalade seost tähtsündmustega. Seekord aga tähtsündmuste koondindeksiga. Tulemused näitasid, et kõik ekstravertsuse kuus alaskaalat – E1: sõbralikkus, E2: seltsivus, E3: kehtestavus, E4: aktiivsus, E5:

elamustejanu, E6: rõõmsameelsus – on positiivselt ja mõõdukalt seotud tähtsündmuste ereduse koondindeksiga. Ekstravertsus viitab kalduvusule otsida kontakti oma ümbrusega suure energia, entusiasmi ja enesekindlusega ning kalduvusele elada kogemusi välja positiivselt (Allik & McCrae, 2002). Seepärast võib arvata, et ekstravertsemad inimesed kalduvad mäletama pigem positiivseid episoodide ja hea tunde seonduvaid tähtsündmusi oma elust ning meenutavad neid suurema eredusega. Samuti on leitud, et näiteks positiivne ja elurõõmus suhtumine, mis on omane ekstravertidele suurendab autobiograafiliste mälestuste uskumist ning veidi vähesemal, kuid siiski arvestataval määral ka nende meenutamist ja spetsiifilisust. See paistab hästi kokku minevat sellega, et depressioonis olevate inimeste mälestused muutuvad ähmasteks ja ebatäpseteks (Bernsten & Rasmussen, 2010).

Avatuse puhul osutusid uuringus olulisteks O1: kujutlusvõime, O3: tundelisus ja O4: vaheldusiha. Kunstilised huvid ja intellektuaalsus on nõrgalt sündmuste eredusega korreleeritud ning avatus väärtustele ei oma eredusega seoses mingisugust statistilist olulisust. Avatus kogemusele on isiksuse seadumus, mida seostatakse kõige enam rikka vaimse siseeluga. See kirjeldab kalduvust olla avatud oma fantaasiate, ideede ja tunnete avastamisele (Rubin & Siegler, 2004). Inimesed, kellel on kõrge skoor avatuses, võivad seega oma mälestusi kogeda tugevama sensoorse ereduse ja emotsiooniga. Bernsten ja Rasmussen (2010) leidsid, et avatus on seotud mälestuste sagedase meenutamisega. Selle põhjal võis teha oletuse, et inimesed, kes on avatud oma siseelu uurimisele võivad kasutada oma erinevaid mälestusi igapäevaelus palju rohkem kui need, kellel sellist avatust oma sisemaailmale pigem ei ole.

Tundelisus on seotud emotsionaalse variatiivsuse ja intensiivsusega ning mälestuste eredust on varasemalt väga sageli seostatud intensiivsete emotsioonidega. Inimese kõige eredamad mälestused kipuvad olema emotsionaalsetest sündmustest ja erinevates uurimustes on leitud, et emotsionaalseid sündmusi meenutatakse suurema tõenäosusega kui neutraalseid. Samuti ennustab mälestuse eredust ja tunnet, nagu elataks seda uuesti läbi ka uuduse otsing. (Nelson, Moskowitz, Steiner, 2008)

Uuduse otsingut sobiks ehk võrrelda siin avatuse alaskaala O4: vahelduseihaga. Mingi sündmuse mälestuste tugevus on kõige paremini ennustatav selle visuaalse kujutluse ereduse poolt (Rubin, 2005). Võiks arvata, et kõrge avatuse skooriga inimesed, kes kalduvad näiteks palju fantaseerima on rohkem võimelised mälestusi



teatud sündmustest visuaalselt eredalt kujutama ja seeläbi ka mälus kindlamalt talletama.

Arvestades seda, et spetsiifiliselt mälestuste ereduse seost isiksuseseadumustega ei ole siiani väga palju uuritud, võiks antud elu tähtsündmuste mäletamise ereduse uurimus sellesse valdkonda anda suurema või väiksema panuse.

## ***Viiited***

Costa, P. T. ,Jr. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Denkova, E., Dolcos, S., & Dolcos, F. (2012) Reliving Emotional Personal Memories: Affective Biases Linked to Personality and Sex-Related Differences. *Emotion*. Advance online publication.

Janssen, S. M.J., Rubin, D.C., Jacques, P. L. (2011) The temporal distribution of autobiographical memori: changes in reliving and vividness over the life span do not explain the reminiscence bump. *Memory Cognitive*, 39, 1-11.

Markowitsch, H. J. & Staniloiu, A. (2011) Memory, autonoetic consciousness, and the self. *Consciousness and Cognition*, 20(1), 16-39.

Markowitsch, H. J., Welzer, H., & Emmans, D. (2010). *The development of autobiographical memory*. New York: Psychology Press.

McCrae, R. R. (ed.), Allik, J. (ed.) (2002). *The five-factor model of personality across cultures*. New York : Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Nelson, K. L., Moskowitz, D.J., Steiner, H. (2008). Narration and Vivdness as Measures of Event-Specificity in Autobiographical Memory. *Discourse Processes*, 45, 195-209.

Pillemer, D. B. (2001) Momentous Life Events and the Life Story. *Review of General Psychology*, 5(2), 123-134.

Rasmussen, A. S. & Berntsen, D. (2010). Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 18(7), 774-786.

Rubin, D.C. (2005). Basic Systems Approach to Autobiogrphical Memory. *Current Directions in Psychological Sciense*, 14(2), 79-83.

Rubin, D. C., & Siegler, I. C. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 913-930.

Rubin, D. C., Wetzler, S. E., & Nebes, R. D. (1986). Autobiographical memory across the lifespan. *Autobiographical memory*, 202-221.

Schum, M. S. (1998). The Role of Temporal Landmarks in Autobiographical Memory Process. *Psychological Bulletin*, 124(3), 423-44.

Sutin, A.R., Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, 15(4), 390-411.

Tulving, E. (2002) *Mälu*. Tartu Ülikooli Kirjastus. 28; 231.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Maria Urbel